

Avaliação de risco de Diabetes tipo 2

Assinalar com uma cruz a resposta e somar o total de pontos no final.

1. Idade

- Menos de 45 anos - 0 p.
- 45-54 anos - 2 p.
- 55-64 anos - 3 p.
- Mais de 64 anos - 4 p.

2. Índice de Massa Corporal

- Menos de 25 kg/m² - 0 p.
- 25-30 kg/m² - 1 p.
- Mais de 30 kg/m² - 3 p.

3. Medida da cintura (normalmente ao nível do umbigo)



HOMENS

- Menos de 94 cm - 0 p.
- 94-102 cm - 3 p.
- Mais de 102 cm - 4 p.



MULHERES

- Menos de 80 cm - 0 p.
- 80-88 cm - 3 p.
- Mais de 88 cm - 4 p.

4. Prática, diariamente, atividade física pelo menos durante 30 minutos, no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo atividades da vida diária)?

- Sim - 0 p.
- Não - 2 p.

5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta (sopa, salada, legumes cozidos, entre outros)?

- Todos os dias - 0 p.
- Às vezes - 1 p.

6. Toma regularmente ou já tomou alguns medicamentos para a Hipertensão Arterial?

- Não - 0 p.
- Sim - 2 p.

7. Alguma vez teve açúcar (glicemia) elevado no sangue

(ex.: num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)?

- Não - 0 p.
- Sim - 5 p.

8. Tem algum membro de família próximo ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (Tipo 1 ou Tipo 2)?

- Não - 0 p.
- Sim: pais, irmãos, irmãs ou filhos - 5 p.
- Sim: avós, tias, tios ou primos em 1º grau (exceto pais, irmão, irmãs ou filhos) - 3 p.

Nível de Risco total

0 Risco de vir a ter Diabetes Tipo 2 dentro de 10 anos é:

- < 7 Baixo: calcula-se que 1 em 100 pessoas desenvolverá a doença
- 7-11 Ligeiro: calcula-se que 1 em 25 pessoas desenvolverá a doença
- 12-14 Moderado: calcula-se que 1 em 6 pessoas desenvolverá a doença
- 15-20 Alto: calcula-se que 1 em 3 pessoas desenvolverá a doença
- > 20 Muito Alto: calcula-se que 1 em 2 pessoas desenvolverá a doença

O que é a Diabetes?

A diabetes tipo 2 é uma doença que ocorre habitualmente na idade adulta e está fortemente associada ao excesso de peso provocado pelo tipo de alimentação e vida sedentária. Estes dois fatores levam a que a doença esteja a aparecer em idades cada vez mais precoces e até mesmo em jovens. A diabetes é caracterizada por uma produção insuficiente de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la (insulinorresistência). Se não for devidamente cuidada, a diabetes pode levar a complicações graves mas se bem controlada permite viver como se não tivesse diabetes.

O que causa a Diabetes tipo 2?

Qualquer pessoa pode desenvolver a diabetes tipo 2, no entanto existem pessoas com maior risco:

- > Pessoas com familiares com diabetes
- > Pessoas com excesso de peso
- > Pessoas muito sedentárias
- > Mulheres que tenham tido diabetes durante a gravidez
- > Mulheres que tenham tido filhos grandes (com mais de 4 kg)
- > Pessoas com síndrome metabólico (conjunto de problemas que incluem aumento da cintura, colesterol elevado e hipertensão).
- > As pessoas mais idosas são mais suscetíveis de desenvolverem a doença.

Peso Normal	IMC entre 20 e 24
Excesso de Peso	IMC entre 25 e 29
Obesidade Grau I	IMC entre 30 e 34
Obesidade Grau II	IMC entre 35 e 39
Obesidade Grau III	IMC de 40 ou superior

A Diabetes tem cura?

O principal objetivo do tratamento da pessoa com diabetes é conseguir um ótimo controlo metabólico, para que possa ter uma vida com qualidade, evitando ou atrasando as complicações crónicas da diabetes (problemas renais, oftalmológicos e cardíacos, entre outros). Sendo uma doença crónica, os cuidados e o tratamento deverão ser contínuos (para toda a vida). É possível uma pessoa com diabetes conseguir uma boa compensação com:

- > Uma alimentação equilibrada que ajude a controlar o peso e os níveis de glicose no sangue;
- > Atividade física que reduza os problemas de ação da insulina, controle o peso e melhore a circulação;
- > Uma medicação (comprimidos ou insulina), se for necessário, tomada regularmente.

É importante:

- > Fazer análises regularmente;
- > Vigiar a tensão arterial e o colesterol;
- > Avaliar a glicemia capilar regularmente, de acordo com os objetivos estabelecidos com o seu médico ou enfermeiro.

E eu? Terei Diabetes?

O aparecimento é habitualmente lento e a sintomatologia aparece numa fase já muito tardia da doença pelo que não se deve estar à espera de surgirem estes sinais ou sintomas.

Os principais sintomas são:

- > Sede;
 - > Urinar frequentemente;
 - > Cansaço;
 - > Visão turva;
 - > Prurido (comichão) intenso, em especial na região genital;
 - > Por vezes a perda de peso, apesar do aumento de apetite;
- Por o diagnóstico ser muitas vezes tardio, o mesmo pode só manifestar-se pelo aparecimento de complicações, por exemplo:
- > Mãos e pés dormentes ou com formigamento;
 - > Diminuição da visão.

Tem diabetes quem tem a glicemia acima de 126 mg/dL, em jejum ou acima de 200 mg/dL, em qualquer ocasião. Tem pré-diabetes quem tem valores acima de 110 mg/dL, em jejum, ou acima de 140 mg/dL, duas horas após a ingestão de uma quantidade padrão de açúcar (prova oral de tolerância à glicose).

Para mais informações, visite www.controlardiabetes.pt